ECLA

2016年1月

エクラから

輝いたあなたが、いつもまわりを明るくしています。

10年後も今の美しさを保つために・・・・・・

エクラを知らないお友達やご近所の人に
ぜひ、エクラのことを教えてあげてください。
教えてくれたあなたは、とぉ〜っても、感謝され、
何かいいことが起こります。
エクラを知ったら、たぶん『 運 』もよくなります。

∞ ∞

新年おめでとうございます。よき新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。2016年も、エクラ化粧品をどうぞよろしくお願い申し上げます。
年頭にあたり、美容にいいこと、参考になることを6項目について紹介させていただきます。

1. ダイエット
   ダイエット ・断食は、メリットとデメリットがあります。やりすぎると逆効果、注意です。野菜と肉は十分にとる必要があります。
2. 美人おやつ
   ビタミン B2 、ビタミン E が豊富なアーモンド、カシューナッツ、そして、トマト、ミニトマがおすすめです。
3. スキンケア
   スキンケアは、化粧水・乳液・クリームの順に使用していく方法が基本ですが、自分に合った順番と方法美肌づくりして下さい。
4. 笑う
   毎日笑っていますか？ 笑うと顔の筋肉を満遍なく使うことができます。口を大きく 開くことで、凝りがちな顎関節がほぐれます。
5. 入浴
   冬は乾燥に悩む季節です。バスタイムを長くして全身保湿の基礎 をつくりましょう。
6. 冷え性対策
   身体の内側から冷え性対策できる調味料を 4 つ紹介します。
   ① 味噌（消化促進、老化予防、脳の活性化、整腸作用）
   ② 醤油（身体を温め、血液サラサラにする作用）
   ③ 黒砂糖（血行促進効果、カルシウムが豊富）
   ④ カレー粉（血流改善作用、肝機能回復に効果的）

エクラをご愛用くださり
ありがとうございます。

ECLA エクラ 化粧品 お客様係り
TEL 06(6472)3121 FAX 06(6472)3122
e メール info@ecla.co.jp

SINCE 1945 ECLA